**РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА**: учитель начальных классов,

Рыбцева Марина Александровна, ГБОУ ЛНР «Кременская средняя школа № 4 Кременского района»

**Защита здоровьезберегающего проекта «Я и мои эмоции»**

**Открытое внеурочное мероприятие в 4 классе**

Заседание клуба «Почемучек» в гостях у науки психологии

**Цель проекта:** вовлечь учащихся, родителей, педагогов в реализацию здоровьезберегающего проекта «Я и мои эмоции»;

 дать первичное представление о науке психологии;

 научиться управлять своими эмоциями;

беречь своё психоэмоциональное здоровье, применяя здоровьезберегающие технологии.

**Задачи проекта:** \* познакомить учащихся с наукой психологией;

\* познакомить учащихся с психологическими технологиями, которые помогут преодолеть эмоциональную нестабильность, с навыками самокоррекции психоэмоционального напряжения (стресс, страх, тревога, агрессия, неуверенность, нарушение сна);

\* повысить учебную мотивацию;

\* развивать память, творческое мышление, воображение, вызывать позитивные эмоции через игровые технологии;

\* формировать в учащихся умения и навыки в поиске необходимой информации из разнообразных источников, использовать её для реализации проекта;

\* учить обучающихся воплощать свой проектный замысел через создание оригинального продукта, умению презентовать свою работу;

\* воспитывать коммуникативным навыкам сотрудничества в детском и во взрослом коллективе, работать в разновозрастных группах.

**Оборудование:** проектор, экран, компьютер, презентации, 2 флипчарта, картинки по теме, музыкальное сопровождение, конверты для игры, микрофон, эмблемы для участников групп, смайлики – эмоции, маски для героев комиксов, принадлежностями для рисования или магнитные досточки для рисования, амулеты (*большой – щит и маленькие для гостей)*, кейсы с материалами для изготовления мандал, материалы по диагностическим исследованиям.

**Примечание:** на мероприятии присутствуют родители, педагоги, школьный педагог- психолог, учащиеся других классов(5,6 кл.)

**Ход мероприятия**

**І Организация участников проекта**

Перед началом мероприятия, присутствующим гостям, предлагают выбрать смайлик – эмоцию (своё настроение) и прикрепить к своей одежде.

**ІІ Мотивация к научно – познавательной деятельности**

1. ***Эмоциональный настрой***

Учитель: - Добрый день присутствующие гости и дети. Я рада вас встретить на заседании клуба «Почемучек». Учащиеся нашего познавательного клуба уже ознакомились и познакомили вас с наукой химией, информатикой, физикой, экологией.

1. ***Предугадывание***

Учитель: - Перед началом нашего мероприятия вы выбрали смайлик- эмоцию своего настроения. Вижу, что у вас разные настроения. Как вы думаете, друзья, с какой наукой мы познакомимся? И зачем?

*(Ответы гостей)*

- Правильно! Психология изучает эмоции и чувства человека. Что такое эмоции? ***(это радость, грусть, печаль, удивление, страх, гнев).*** Это все то, в чем проявляется наше отношение к людям к вещам, к своим делам.

- И сегодня мы презентуем гостям наш проект «Я и мои эмоции», посвящённый науке психологии.

1. ***Ожидание***

Учитель: - Дети, что вы ожидаете получить от нашего общения на этом мероприятии?

*(Ответы гостей)*

- И я ожидаю от вас познавательной активности, творческой деятельности, коллективной сплочённости, интересной и полезной информации.

- Какое у вас настроение? У кого отличное настроение? У кого плохое настроение?

*(По желанию гости поднимают руки*)

Должно быть, у кого-то в жизни настала серая полоса, а у кого-то - белая полоса.

1. ***Интерактивная игра «Микрофон»*** *(на экране белая и серая полоса)*

Учитель: - Как вы понимаете это высказывание «Белая и серая полоса жизни»

*(Ответы гостей)*

1. ***Игра «Поделись своим настроением»***

*Ход игры*: Учитель приглашает желающих гостей принять участие в игре, предлагает выбрать закрытый конверт. В конверте **полоска (серая или белая)** с названием психоэмоционального состояния человека (эмоции). Участники достают из своих конвертов полоски, читают и показывают эмоции (неуверенность, радость, низкая самооценка, плохая память, уверенность, активность, рассеянное внимание, крепкий сон, тревожный сон, ощущение страха, хорошая память, нервное напряжение, агрессия, желание учиться). Гости определяют настроение участника и его полосу (белую или серую). Участники игры становятся на сторону данной полосы возле экрана с записанной проблемой и прикрепляет её на видное место.

**ІІІ Презентация проектной деятельности**

***1. Беседа учителя.*** *(на экране фото детей с эмоциональными проблемами)*

- Дети, мы увидели большое количество негативных эмоций и услышали множество психологических проблем. Конечно, у нас не всегда бывает хорошее настроение. Когда у нас плохое настроение – это, влияет в первую очередь, на наше здоровье и на самочувствие окружающих нас людей.

- Вы можете быть угнетёнными, агрессивными, тревожными, неуверенными, беспокойными и это может влиять на вашу учёбу, на качество сна, привести к ухудшению вашего физического и психического здоровья.

- На какие основные группы можно поделить озвученные проблемы?

*(Ответы учащихся)*

- Правильно, это проблемы в учёбе, плохой сон, ухудшение эмоционального

(психологического) состояния ребёнка. Как же справиться с этими проблемами?

- Дети, я надеюсь, что мы сегодня сможем помочь себе и всем присутствующим, кто хоть раз в жизни сталкивался с этим. Сегодня участники нашего проекта «Я и мои эмоции» поделятся опытом, как негативные эмоции можно превратить в позитивные, через развитие творчества, воображения и фантазии. (*на экране фото детей с позитивными эмоциями)*

2. ***Знакомство – представление творческих групп***

1 ученик: - На протяжении нескольких недель, учащиеся нашего класса работали над проектом «Я и мои эмоции». Мы познакомились с наукой психологией которая изучает человека, наука о нашем внутреннем мире, наука о том, как мы эмоционально воспринимаем окружающий нас мир.

2 ученик: Мы изучили влияние плохого настроения на учёбу детей, на сон, на здоровье.

3 ученик: Мы познакомились с некоторыми методами, с упражнениями, которые могут помочь справиться с этими проблемами.

4 ученик: І группа - «Умники и умницы» раскроют понятие о психологии – науке о человеке.

5 ученик: ІІ группа – «Необычные гимнасты» занималась изучением упражнений нейрогимнастики и познакомят вас с упражнениями, позволяющими улучшению внимания и памяти.

6 ученик: ІІІ группа - «Ловцы снов» работала над изучением методов и приёмов для улучшения сна.

7 ученик: ІV группа – «Творцы – аналитики» ознакомят вас с информацией исследования влияния арт-терапевтического метода на эмоциональное состояние учеников нашего класса. Учащиеся этой группы научат вас практически, превращать негативное психическое состояние человека на позитивные эмоции, через развитие творчества, воображения и фантазии.

**V. Выступление – презентация творческих групп**

**І группа *«Умники и умницы»*** раскроет понятие о психологии – науке о человеке.

Ученик 1: - Что изучает наука психология?

 - Как проявляются наши эмоции?

 - Можно ли научиться ими управлять?

 - Если вы устали, то, как восстановить силу и уметь управлять собой?

Ученик 2: - На все эти вопросы мы дадим вам ответы и представим видеопрезентацию.

***Презентация «Занимательная наука – психология***

*(учащиеся группы демонстрируют презентацию по теме – не более 10 слайдов)*

**Учитель:** -Спасибо группе ***«Умники и умницы»*** за содержательную информацию.

- Поделитесь своими впечатлениями о работе в вашей группе. С кем вы сотрудничали при создании презентации?

*(Ответы детей творческой группы)*

- Когда человек узнаёт что-то новое и интересное, самооценка его повышается, появляется уверенность, эмоциональное настроение его улучшается. Давайте удалим ***серые полосы*** с проблемой «Неуверенность», «Низкая самооценка» они нам не нужна.

**ВЫВОД:** психология – это наука, которая изучает человека, наука о нашем внутреннем мире. Это наука о том, как мы воспринимаем окружающий нас мир, какие переживаем эмоции. Знания по психологии позволяет нам помочь себе и другим людям в поддержании своего психоэмоционального здоровья.

**ІІ группа *«Необычные гимнасты»***

***1. Актуальность проблемы «Диалог»***

1ученик: - Друзья, бывает в нашей жизни, что или на уроках, или дома во время выполнения домашних заданий, ничего не лезет в голову.

2 ученик: - Да. Согласен, все слышишь, все видишь, а не можешь запомнить материал, теряешь внимание, интерес к учебе.

3 ученик: - Точно, я начинаю зевать, скучать. Мозг совсем не работает!!!

1 ученик: - Пожалуй, действительно проблема в нашем мозгу. Предлагаю изучить проблему с середины.

2 ученик: - Наша группа исследовала как работает наш мозг. Почему мы имеем ухудшение внимания, памяти? Какие полезные упражнения помогут улучшить память и внимание.

3 ученик: - Предлагаем вам посмотреть историю в комиксах

***КОМИКСЫ «История как Мозг улучшил память и внимание»***

 *(На экране демонстрируются рисунки – комиксы, а участники группы озвучивают их.)*

Действующие лица:

Мозг, Учебники, Энциклопедия, царица Память, царица Внимание.

 4 ученик: - Жил-был Мозг. Как и все остальные, ходил учиться в школу. Но, однажды, произошла с ним такая история...

1 комикс. Учебники: - Сколько будет 7 умножить на 8?

Мозг: - Не помню!

Учебники: - Почему не дописал предложение? Будь внимательным!

Мозг: (зевает) - Куда делось мое внимание?

2 комикс. Мозг: - Помогите! Как улучшить память и внимание?

Энциклопедия: - Отправляйся в Царство Памяти и Внимания. Там тебе

помогут.

3 комикс (*Царство. В спортивном костюме царица Память, с красками царица*

*Внимание).*

Мозг: - Добрый день, уважаемые! Помогите, пожалуйста, укрепить свою память и внимание.

Царица Память: - Предлагаю тебе научиться выполнять «умные» упражнения, а также, попробовать рисовать одновременно обеими руками.

Когда человеческое тело выполняет синхронные привычные движения, ты Мозг, расслабляешься и твои полушария работают по очереди. Они не тратят лишней энергии. Со временем твоя память и внимание могут ослабеть. Надо тебе дать встряску- необычные физические упражнения!

Царица Внимание: - Во время выполнения «умных» упражнений, и необычного

рисования, движения человека выполняются асинхронно. То есть, каждая часть тела выполняет разные движения. А это для тебя непривычно. Ты, Мозг, начинаешь напрягаться и твои полушария начинают работать одновременно. Энергии тратится больше, и ты улучшаешь свою память и внимание.

4 комикс. Мозг: - Спасибо Вам, царицы, за «умные» упражнения и необычное рисование! Каждый день по 5-10 минут я занимался. Это очень интересно! Чувствую прилив бодрости! У меня укрепилась память и внимание!

Теперь я с удовольствием получаю новые знания в школе!

5 ученик: - Давайте, друзья, попробуем выполнить и запомнить эти полезные упражнения.

***2. Практическая работа***

***1. Выполнение «умных» упражнений******(показывает царица Памяти)***

Упражнение 1: «Вращения плечами»

*Правое плечо двигаем назад, а левое - вперед (одновременно). Движения плеч меняются.*

Упражнение 2: «Кулак, ребро, ладонь» (работают ладони рук)

*Участник группы показывают присутствующим на плоскости стола три положения руки, которые последовательно сменяют друг друга. Сначала, по команде, дети повторяют движения за участником творческой группы, а затем самостоятельно выполняют команды обеими руками: «кулак, ребро, ладонь»; „ладонь, ребро, кулак“; „ребро, кулак, ладонь“ и др. Можно одновременно обеими руками, или разные команды выполняет каждая рука.*

Упражнение 3: «Заяц - ружье»

Изменение положения рук и пальцев рук.

«Заяц» - пальцы в кулаке, выпрямленные указательный и средний пальцы.

«Ружье» - пальцы в кулаке, выпрямленный указательный палец.

Упражнение 4: «Коза - заяц»

Изменение положения рук и пальцев рук.

«Заяц» - пальцы в кулаке, выпрямленные указательный и средний пальцы «ушки».

«Коза» - пальцы в кулаке, выпрямленные указательный палец и мизинец.

Упражнение 5: «Ухо - нос»

Касаемся одновременно руками правой рукой левого уха, левой рукой - носа. Меняем положение рук. Между сменой положения рук можно делать аплодисменты.

***2. Выполнение «Необычное рисование» (показывает царица Внимания)***

Упражнение: «Асинхронные рисунки» *(выходят желающие гости)*

- Друзья, предлагаю вам взять в две руки карандаши и одновременно начать рисовать. Предлагаю, правой рукой нарисовать цветок, а левой - травку; правой - облака, а левой - солнышко.

 **Учитель:** - Спасибо ребятам второй группы «Необычные гимнасты»!

Предложенные вами упражнения полезны не только детям, но и взрослым. Их можно выполнять одному и в коллективе, чтобы снизить утомляемость, активизировать умственную работоспособность, улучшить память и внимание. Предлагаю разорвать и выбросить ***серые полоски*** с надписью «Плохая память» и «Рассеянное внимание».

- Какие вы испытываете эмоции от проделанной вами работы? *(Ответы детей)*

**ВЫВОД:** Чтобы поддерживать своё здоровье, человеку нужно заниматься не только укреплением своего тела - физическими упражнениями, но и укреплением мозговой деятельности, используя упражнения нейрогимнастики.

**ІІІ группа *«Ловцы снов»***

***1. Выступление справочного бюро*** *(на экране картинки к теме)****:***

1 ученик: - С древности и до настоящего времени сон — это загадка для человека. В нашем современном мире ученые имеют достаточно информации о сне человека.

2 ученик: - Но некоторые загадки еще не разгаданы. Почему одни сны цветные, а другие черно-белые? Почему сны бывают страшные или приятные? Как помочь людям с нарушением сна?

3ученик: - Психика ребенка очень уязвима. В течение некоторого времени мы переживаем множество событий. Наше настроение и эмоции меняются. Негативные эмоции трудно преодолеть. Это и является одной из проблем, что приводит к бессоннице, тревоге во время сна.

4 ученик: - Ко сну надо готовиться. Вечером проветрить комнату, уменьшить освещение, приготовить удобную подушку, взять любимую игрушку, можно послушать спокойную музыку. Это вы все знаете.

5 ученик: - Наша группа предлагает еще одно средство настройки на спокойный, добрый, светлый сон.

1 ученик: - Учащиеся нашей группы изготовили для вас амулеты «Ловец снов». Инструкции по изготовлению этих изделий мы вам прилагаем. Это амулет, призванный защищать человека во время сна. Повесьте его возле своей кровати и в своём воображении представьте его как хранителем ваших снов.

2 ученик: - Считается, что «Ловец снов» пришел к нам из Северной Америки. О нем составлено много легенд. Согласно легенде, этот оберег как бы фильтрует сны. То есть, страшные и ужасные сны путаются в его паутине, а светлые и радостные сны, через отверстия, попадают к спящему человеку.

3 ученик: - Предлагаем вам посмотреть инсталляцию и представить, как действует «Ловец снов».

Слово инсталляция, в переводе с английского языка, означает - устанавливать, составлять, формировать из разных частей. Инсталляции — это визуальное искусство, которое мы воспринимаем глазами. Инсталляция вызывает у нас определенные эмоции, наталкивает на размышления, воображение, фантазию.

4 ученик: - Пожалуйста, закройте глаза. Послушайте музыку и настройте себя на сон. Теперь откройте глаза. Посмотрите... это наше видение «Ловца снов».

***2. Демонстрация инсталляции «Ловец снов»*** (на подушке спит ребенок; над ребенком мальчик-воин держит «Ловец снов» как щит; перед щитом темные сны, в виде черных фигур, пытающихся пробраться через паутину «Ловца снов»; за оберегом, у ребенка - кружатся светлые, цветные фигуры — это хорошие сны.)

**Учитель:** - Спасибо нашей творческой группе «Ловец снов» за интересную, полезную, незабываемую информацию. Давайте порвём ***серую полоску*** с надписью «Тревожный сон», «Ощущение страха», Поделитесь своими впечатлениями, эмоциями по работе над этой темой. Кто вам помог изготовить «Ловцов снов»?

*(Дети рассказывают о своих эмоциях и впечатлениях, представляют своих помощников - родителей)*

**ВЫВОД:** Сон - одна из самых главных составляющих здоровье человека. Здоровый сон – здоровый человек. Человек, который хорошо выспался, активно работает, мыслит и имеет хорошее настроение – позитивные эмоции.

**IV группа *«Творцы – аналитики»***

1. ***Диалогом «Знайки» и «Незнайки»***

**Знайка:** - Здравствуйте, друзья! Мы вас приглашаем в удивительную страну «Арт- терапии».

**Незнайка**: - Почему она так называется?

**Знайка:** «АРТ» — это искусство. «ТЕРАПИЯ» - лечение (исцеление). Лечение искусством.

**Незнайка**: - Что же можно лечить искусством и зачем?

**Знайка:** - В стране «Арт- терапии» с помощью искусства негативные психические состояния человека превращаются в положительные эмоции через развитие воображения и творчества. С помощью искусства человек может показать своё настроение,

**Незнайка:** - А кто живёт в этой стране?

**Знайка:** - В этой стране живут художники, любители оригами, искусники по вышивке из ниток, бисера – люди творчества и искусства. Эта страна очень красивая, яркая, красочная. Все жители имеют хорошее настроение, доброжелательные и приветливые.

**Незнайка:** - Что с собой нужно взять?

**Знайка:** - С собой нам нужно взять некоторые предметы. Без них нам не обойтись. Давай вместе с гостями приготовимся к путешествию.

(учащиеся группы читают загадки, гости отгадывают их: КАРАНДАШИ, КИСТИ, КРАСКИ, КЛУБКИ НИТОК).

**Незнайка:** - Зачем они нам нужны?

**Знайка:** Ребята нашей творческой группы познакомят нас с МАНДАЛА – терапией и проведут мастер – класс по изготовлению мандалы.

**Незнайка:** - Непонятное слово, но интересная творческая работа нас ждёт!

 ***3. Презентация: «Мандала»***

*(в презентации дана информация о том, что такое мандала, об её происхождении, значении в коррекции эмоционального состояния, о видах мандал (из ниток, на листе бумаги в виде разукрашки); показаны этапы изготовления простой мандалы из палочек и ниток)*

***4.Практическая работа Мастер – класс по изготовлению простой мандалы из палочек и ниток.*** (*гостям мероприятия раздаются кейсы с материалами для изготовления мандал; 1 ученик объясняет, используя пошаговую презентацию, а другие участники творческой группы индивидуально помогают гостям)*

1. ***Выступление школьного педагога - психолога вместе с учащимися***

Учащиеся творческой группы ознакамливают гостей с результатами анкетирования участников проекта (*взрослых и детей*) по вопросу «Можно ли искусством исцелять?» *(диаграмма показывает, что владение знаниями по данному вопросу ниже среднего*).

Школьный психолог - о результатах исследования участников проекта (*степень тревожности; уровень эмоционального состояния*) до и после применения метода арт-терапии (*диаграмма показывает: до применения метода арт-терапии показатели были ниже, чем после применения метода)*

**Учитель: -** Мандала-терапию используют для психокоррекции с детьми, подростками и взрослыми с целью улучшения эмоционального состояния, с целью улучшения поведения, с целью диагностики настроения ребенка, с целью изучения групповых взаимоотношений в коллективе, с целью диагностики конкретной проблемы (например: раскрась мандалу символизирующую «Школу», «Семью», «Свое Я»).

 В целом, арт-терапия помогает при проблемах самооценки, внутреннего дисбаланса, при ощущении страха, тревоги, при пессимизме, агрессии, гиперактивности.

 Способствует адаптации, укреплению коллектива на основе коллективного творчества, повышению концентрации и внутреннего равновесия, коррекции расстройств мелкой моторики и нервного напряжения. Воспитывает терпение, аккуратность. Рисование, вышивание, лепка и другие виды искусства не только развивают фантазию, творчество, но и помогают выразить свои мысли и чувства, помогают снять нервное напряжение, справиться со своими психологическими проблемам, восстановить эмоциональное равновесие. Эмоциональное равновесие – это позитивные эмоции – это здоровье человека.

**Учитель:** - Участникам творческой группы «Творцы – аналитики», большая благодарность за познавательную и творческую работу.

- Прошу участников творческой группы поделиться своими впечатлениями, эмоциями о проделанной работе. Кто помогал вам в работе?

Давайте уберём ***серые полосы*** с надписью «Нервное напряжение», «Гиперактивность». С помощью арт-терапии мы избавились от них. Посмотрите, дети, ***серых полос*** почти не осталось, а это значит, что осталось в нашей жизни только хорошее – позитивные эмоции. Мы научились помогать себе и всем гостя!

***Рефлексия***

- Уважаемые гости, покажите ваши смайлики, которые вы выбирали в начале нашего мероприятия. Изменились ли они? Мы видим, что в позитивную сторону и это главное! Мы достигли все цели и выполнили все задачи нашего проекта.

- Спасибо за работу всем участникам проекта «Я и мои эмоции».